

ВОЗМОЖНОСТЬ СОЗНАТЕЛЬНОГО ВЫБОРА И АКТУАЛИЗАЦИЯ СКРЫТЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ АЛКОГОЛИЗМА СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Бледнов А.В., Полуян Ю.С.

*УО «Витебский государственный медицинский университет»,
Республика Беларусь*

Актуальность профилактики чрезмерного употребления алкоголя в среде подрастающей молодежи не вызывает сомнения. Эффективность проводимых мероприятий воспитательного характера, несмотря на большое количество вовлеченных людей, остается низкой. Это может быть связано с расщеплением сознания студентов, которые могут сопоставлять то, что им предлагают делать, с тем, что на самом деле происходит в жизни. Простые запретительные или морализующие методы в историческом аспекте доказали свою несостоятельность.

Целью данной статьи является предложить к использованию подходы кафедры госпитальной хирургии в воспитательной работе, к созданию возможности у студентов для осознанного, основанного на собственном информированном выборе изменения стиля жизни. Основной проблемой при этом является тот факт, что употребление алкоголя приносит удовольствие и это нельзя отрицать. Необъясненные запреты относительно приятных вещей всегда вызывают улыбку у воспитуемых, сомнение в искренности говорящего, раздражение и неверие. Суровый менторский подход иногда вместо прямой пользы приносит вред из-за потери контакта и доверия. Для реального изменения ситуации можно использовать концепции альтернативного достижения истинных целей и минимизация ущерба от неминуемых событий.

Для чего по-настоящему люди употребляют алкоголь? Для того, чтобы уничтожить свое здоровье и лишиться всего имущества? Вряд ли, скорее для приобретения чего-то: ощущения счастья, силы, свободы эмоционального проявления. Или чтобы избавиться от чего-то: барьеров для общения, неуверенности, страха и т.д. Понимание цели употребления алкоголя не является какой-то тривиальной вещью. Если спросить у людей, то большинство не осознают реальных целей употребления спиртосодержащих напитков. Чаше всего они будут говорить очень простые вещи: создание атмосферы праздника, чтобы расслабиться и т.д. В рамках концепции альтернативного достижения истинных целей важны 2 этапа: осознание глубинного ядра собствен-

ных желаний (истинные потребности человека) и достижение поставленных целей (состояний и переживаний) безопасными и альтернативными методами. В случае, когда невозможно избежать потребления этилового спирта, то в действие вступает в действие концепция минимизации ущерба: как сохранить здоровье и научить правильно (с позиции истинных целей потребления спирта) выбирать вид напитка, концентрацию, количество, место, время, компанию и т.д. Также важно эффективно восстанавливать все системы и органы после действия алкоголя. Использование концепции минимизации ущерба позволяет достичь очень важной цели: установление диалога с молодым поколением через признание факта повсеместности использования алкогольных напитков и обращение с сознательности (взрослой) части и наработка контролирующей части на основе осознанного выбора. Профилактика осложнений употребления алкоголя позволяет не только защитить свой организм, но и сознательно научиться реагировать на внутренние потребности. Так для использования нейротропной (антисрессорной) функции алкоголя необходимо потребить его совсем мало, а из-за отсутствия понимания его действия реальная доза превышает необходимую в разы.

Все цели потребления этилового спирта можно разделить на 3 большие группы: заявляемые, скрытые и истинные. Чаще всего заявляемые цели или мотивы имеют социально приемлемое значение с оттенком вины, обвинения или трагизма в личной судьбе. Скрытые мотивы определяются внутренним миром человека и имеют, чаще всего, регуляционный смысл: достижение какого-либо состояния, регуляция или его купирование. Данный уровень доступен для понимания, осознается. Потребитель ищет определенное состояние, стремиться к нему. Чаще всего его описывают похожими терминами: все хорошо, весело, я чувствую себя сильным. Истинные цели также могут осознаваться, но чаще не доступны сознанию. Просто присутствует желание «выпить». Эти цели относятся к компенсирующим действиям, реализации определенных желаний, химическое управление настроением и т.д. В конечном итоге все сводится к одной внутренней потребности саморегуляции: преодоление внутренних барьеров и несогласованности внутренних частей и желаний, проявление чувств, мыслей, которые по-другому не могут проявиться, регуляции вегетативных функций организма.

Что же происходит при приеме спирта в организм? Исследованию его метаболизма и действия посвящено огромное количество исследований. Все исследователи согласны с тем, что спирт оказывает выраженное тормозящее действие на ВНС. Происходит снятия тормозного влияния коры полушарий на деятельность подкорковых центров. Большинство проявляемых желаний связано с обеспечением по-

требности телесных структур: жажда, голод, безопасность и т.д. Социализация предполагает подавление и контроль основных желаний. Культурность как феномен затрагивает именно способ удовлетворения желаний, которые общие у всех людей в силу общности строения тела и ЦНС. В любом случае стимулируются центры удовольствия. Но именно метод получения удовольствия и определяет уровень развития человека. Здоровье человека зависит от своевременности и адекватности удовлетворения потребности. А культурность обучает и дает возможность более правильно интерпретировать внутренние сигналы, поддерживать гомеостаз. Т.е. несбалансированность личности, запреты на реализацию определенных гомеостатических устремлений создает ситуацию угрозы жизнедеятельности всего организма. Если не удастся отрегулировать систему личностных запретов и стимулов (это и называют социальной личностью), то единственным способом выжить будет отключить частично или полностью контролирующую функцию, т.е. выпить. При этом, чем более несбалансированная будет личность, чем больше будет внутреннего наказания, вины, обиды и запретов, тем большим будет стремление к избавлению от контрольной функции суперэго и социального регулирования.

Употребление алкоголя является тестом на личность: тонкая культурная прослойка слетает (проявление социодеструктивной функции), истинная культура проявляется в полную силу. Энергетическая функция спирта создает ловушку для сильных людей: потенциально они предназначены для функционирования на высоком напряжении. В силу жизненной истории они отделены от собственной силы. Спирт временно возвращает эту силу. Этот способ приобретения личной силы очень легкий и затягивает: но это является лишь псевдосилой. Из-за своего промежуточного метаболита – ацетальдегида – спирт оказывает токсическое действие. Спирт и его метаболиты могут влиять на медиаторную передачу в ЦНС. Считается, что может приводить к повышению уровня эндорфинов и энкефалинов – эйфорическая функция. Человек постоянно находится в состоянии излишнего напряжения, коррекция мышечного тонуса и тонуса нервной системы позволяет высвободить значительное количество энергии – релаксационная функция. Алкоголь за счет торможения позволяет избавиться от постоянного ожидания наступления будущего и перестать тревожиться – анксиолитическая функция.

Таким образом, человечество на протяжении тысячелетий из-за полезных (энергетическая, протективная, анксиолитическая, релаксационная, эйфорическая, анагетическая, проективная, фасилитативная) было вынужденно мириться с социодеструктивной и токсической функциями. Оптимальным выбором при таком раскладе сил является

позиция максимизации выгоды и минимизации потерь (сохранение здоровья).

Студентам-медикам хорошо известно токсическое действие стимулирующих веществ на организм. Абсолютный отказ от употребления алкоголя в идеале должен стать образом жизни. Однако социальные факторы, стресс, традиции, желание «получить удовольствие» является серьезным препятствием в достижении этой цели, а запретительные меры, как правило, дают обратный эффект. Поэтому, как паллиативная мера профилактики чрезмерного употребления алкоголя среди студентов возможно применение программы сохранения собственного здоровья при неизбежности ситуации потребления.

На занятиях по госпитальной хирургии еще потребуются включить все знания по профилактике панкреатитов, холециститов, энтеритов и т.д. Она может выглядеть так. Научно обоснованные мероприятия будут затрагивать период до, непосредственно перед, во время и после потребления алкоголя. Принципом действий будет достижение истинных потребностей и избегание побочных нежелательных эффектов (повреждений внутренних органов и социальной дезадаптации). Далее как пример приведен возможный перечень мероприятий в период ДО ситуации употребления: определение своих собственных сознательных целей потребления спирта; выделение истинных потребностей своего тела и личности, которые будут удовлетворены при приеме алкоголя (состояние расслабленности, улучшить настроение, отбросить сомнения, снять боль); отобрать потребности, которые могут быть удовлетворены другим способом и реализовать их прямо сейчас без использования спирта; примерная оценка необходимого количества алкоголя для достижения поставленных целей (на основании более раннего опыта или прогноза на основе оценки текущего состояния); оценка слабых или уязвимых участков собственного организма: наличие ЖКБ, нарушение оттока панкреатического сока, признаки печеночной дисфункции, низкая толерантность к алкоголю, высокая потребность в витаминах, быстрое нарушение электролитного баланса, высокая уязвимость мозжечка, нарушение речевых центров, слабость контрольной функции, нарушения памяти и т.д.; профилактика осложнений метаболизма алкоголя и повреждения систем.

При таком подходе создается возможность создания пространства для личностного роста каждого студента через осознание корней и скрытых сторон не совсем желательного, но широко распространенного культурного феномена. Накопление необходимой информации подталкивает каждого человека заново определять собственное отношение, принимать сознательное решение. Это может стать увлекательным изучением собственных желаний и устремлений, страхов и тревог.